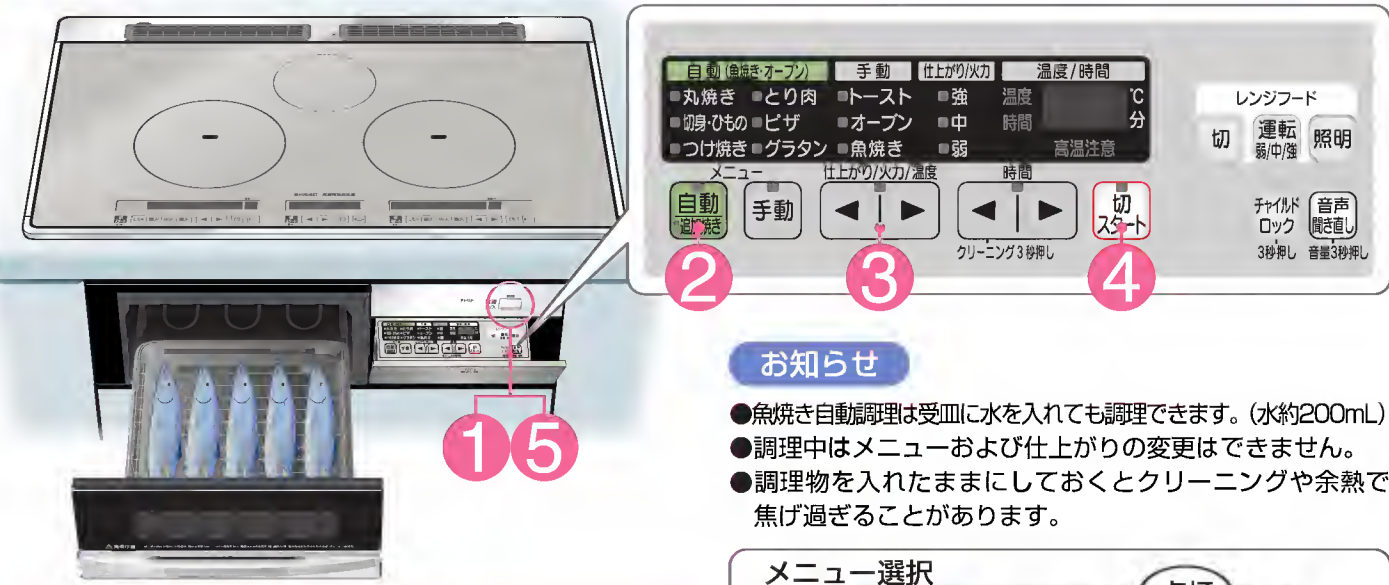


# オーブンで調理をする (つづき)

## 自動調理をする



- 準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く
- 1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)
- 2** を押し、希望のメニューのランプを点灯させる
- 3** 仕上がり/火力/温度 を押し、材料に適した仕上がり設定する
- 4** を押し、通電する  
メロディーが鳴ったら終了です。  
調理物を取り出します
- 5** 続けて使わないときは  
電源切/入 を押し、電源を切る (ランプが消灯します)

**お知らせ**

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)
- 調理中はメニューおよび仕上りの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくでクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

**メニュー選択**

点灯

解除

**仕上がり設定**

弱め 標準 強め

●時間表示に「」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング (表示) を行い、自動のランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。) 焼きが足りないときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。(→P.34)

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、 を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

## 自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。  
※ [ ] は1尾(切れ・枚・本)あたりの重さです。( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
魚焼き自動調理の目安	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。								
	ぶりのつけ焼き (しょうゆ漬け) [約100g] 5切れ (約15~17分)			さんまの一夜干し [約110g] 2枚 (約16~18分)			さんまの塩焼き [約180g] 1~5尾 (1尾約14~16分) (5尾約18~19分)		
	さわらの西京漬け (みそ漬け、かす漬け) [約80g] 5切れ (約15~17分)			さんまの塩焼き (はらわたなし) [約180g] 5尾 (約18~19分)			あじの塩焼き [約130g~180g] 1~5尾 (1尾約14~16分) (5尾約18~19分)		
	焼きとり (たれ焼き) [1本 約50g] 8本 (約13~16分)			めざし [約25~30g] 5尾 (約12~15分)			はたはた (生) [約30g] 5尾 (約13~16分)		
				さばの切身 [約80~100g] 5切れ (約16~18分)			いさき [約230g] 2尾 (約16~19分)		
				ししゃも [約20g] 5尾 (約11~13分)			鯛の塩焼き [約200~400g] 1尾 (約14~17分)		

※ [ ] は1枚(皿・本)あたりの重さです。( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。


メニュー	ピザ			グラタン			とり肉		
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
オープン自動調理の目安	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」<「グラタン」<「とり肉」の順に強くなっています。								
	冷凍ピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約10~13分)			冷凍グラタン [1皿 約240g] 2皿 (約22~25分)			鶏手羽先のつけ焼き [1本 約60g] 6~8本 (約20~23分)		
	冷蔵ピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約10~13分)			手作リグラタン [1皿 約240g] 2皿 (約15~18分)			鶏のハーブ焼き [1枚 約250g] 1~2枚 (約16~20分)		
	手作リピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約14~17分)						ローストビーフ [1本 約300g] 1本 (約16~20分)		
							ピリ辛ウィング [1本 約60g] 6~8本 (約19~21分)		
							焼きとり (塩焼き) [1本 約50g] 8本 (約14~17分)		

オープンで調理をする(自動調理をする) / 自動調理の目安



# オーブンで調理をする (つづき)

## 手動のトースト・魚焼き調理をする



1 7

**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

**2** 手動 を押し、希望のメニューのランプを点灯させる

**3** 仕上がり/火力/温度 を押し、材料に合わせて火力を設定する  
●トーストには火力の設定はありません。

**4** 時間 を押し、時間を設定する  
●設定できる最大時間  
トースト▶10分 魚焼き▶30分

**5** 切スタート を押し、通電する

**6** 調理が終わったら 切スタート を押し、通電を切る

**7** 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、電源を切る (ランプが消灯します)

**お知らせ**

- 魚焼き調理は、受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)
- トーストを連続して焼く場合は、約4分を目安に様子を見ながら調理してください。

**メニュー選択**

手動 トースト オープン 魚焼き  
手動 トースト オープン 魚焼き  
手動 トースト オープン 魚焼き  
解除  
オープン手動調理は▶P.32

**火力設定 (魚焼き調理のみ)**

弱め 標準 強め

●タイマーを使わない場合は、切スタート を押してください。  
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 を押し、時間を 00 に設定してください。  
●設定した時間を変更したい場合は 時間 を押し、再度設定してください。

**調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、調理時間を調節してください。**






- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(表示)を行います。(魚焼き調理のみ)
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切スタート を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

温度/時間 温度 時間 点滅 高温注意

## 手動調理の目安

材料に合わせてメニューと火力を選んでください。  
※ [ ] は1枚(尾・はい)あたりの重さです。( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって火力を選んでください。

メニュー	魚焼き手動 (自動で焼けないもの)		
	弱	中	強
調理例		 小あじのみりん干し [1枚 約20~40g] 小6枚 (約5~10分)	 さんまのみりん干し [約80~160g] 中2枚 (約6~10分)
		 うるめいわし丸干し [1尾 約10~15g] 5~10尾 (約5~10分)	
	 スルメ [1枚 約70g] 1枚 (約3~5分)		 いかのつけ焼き [1はい 約250g] 2はい (約10~16分)

※ ( ) は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を選んでください。


メニュー	トースト		
調理例	 4枚切 (厚み約30mm) 1~2枚 (約6~7分)	 6枚切 (厚み約20mm) 1~2枚 (約6~7分)	 8枚切 (厚み約15mm) 1~2枚 (約6~7分)

オーブンで調理をする(手動のトースト・魚焼き調理をする/手動調理の目安)



# オーブンで調理をする (つづき)

## 手動のオーブン調理をする



1 7

**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

**2** **手動** を押し、「オーブン」の位置にランプを点灯させる

**3** 仕上がり/火力/温度 を押し、メニューに合わせて温度を設定する


**4** 時間 を押し、時間を設定する

●設定できる最大時間  
オーブン▶30分

**5** **切スタート** を押し、通電する

**6** 調理が終わったら **切スタート** を押し、通電を切る

**7** 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、電源を切る (ランプが消灯します)



2 3 4 5 6

**お願い**

●オーブン調理は受皿に水を入れないでください。

**メニュー選択**

手動 トースト オープン 魚焼き  
手動 トースト オープン 魚焼き  
手動 トースト オープン 魚焼き  
解除

トースト・魚焼き手動調理は▶P.30

**温度設定** 140 160 180 190 200 210 220 240 260 280

●タイマーを使わない場合は、**切スタート** を押してください。

●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 を押して、時間を **30** に設定してください。

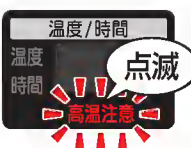
●設定した時間を変更したい場合は を押して再度設定してください。

**調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、調理時間を調節してください。**

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング ( 表示 ) を行います。






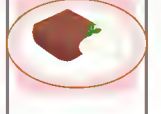




●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、**切スタート** を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



## 温度調節の目安

※ [ ] は分量です。( ) は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

140	160	180	190	200	210	220	240	260	280
 焼きプリン [直径約7.5×4cmの スフレ型 6個] (約28~30分)	 フライ温め [1皿 約100~300g] (約12~18分)  ハンバーグあたため [約160~200g] (約16~20分)  クッキー [16個 約100~120g] (約15~20分)	 ピザ (冷蔵・冷凍・手作り) [約280~330g] (約13~18分)	 野菜のグラタン (手作り) [直径約22cm皿] (約20~30分)  ピリ辛ウイング [約340~380g] (約20~25分)  手羽先 [約300~350g] (約20~25分)  冷凍グラタン [2皿] (約20~25分)	 パエリア [直径約24cm皿] (約30分)  さつま揚げ [約160~200g] (約12~15分)  鶏のハーブ焼き [約240~280g] (約22~25分)  焼きピーマン [2個 約120~150g] (約18~20分)  焼きなす [3個 約180~220g] (約18~20分)	 ブラウニー [約18×18cm] (約30分)  マドレーヌ [4~6個分] (約12~20分)  チョコチップケーキ [約240~280g] (約15~18分)	 冷凍焼きおにぎりの あたため [4~6個 約180~320g] (約20~25分)  焼き豚 [約280~320g] (約30分)	 アップルパイ [直径約18~23cm皿] (約25~30分)	 焼きおにぎり [1個 約80gのもの 4~6個] (約8~12分)  厚揚げ [約200~300g] (約16~20分)  焼きいも [2個 約450~500g] (約25~30分)  ラムチョップ [約340~380g] (約20~25分)	 ホイル焼き [2個分 約380~420g] (約23~27分)  フレンチトースト [約180~220g] (約15~20分)  ピザトースト [約180~220g] (約14~18分)

オーブンで調理をする(手動のオーブン調理をする)温度調節の目安